دليل علم لغة الجسد.

ترجمة من الموقع الكندي www.synergologie.com

ترجمة : محمد عبد للرحمن سبحانه.



أصول علم لغة الجسد

هي لغة تواصل حديثة، تعتمد على تعابير الجسد و مصطلحاته. و هو علم يدرس طرق التواصل الغير لفظي.

موضع البحث الأساسي في هذا العلم هي لغة التخاطب الغير لفظي اللاشعوري. يحاول الإحاطة بردود فعل الجسم عند التواصل مع الغير عن طريق ملاحظة الحركات الصغيرة و البسيطة للوجه و الجسد.

المتخصص في علم لغة الجسد يعلم أن:

- حركة الجسد تسبق اللفظ عند التواصل، لكن الأهم أن هذه الحركة تظهر ما يفكر العقل و لا يريد اللسان النطق به.
- علم لغة الجسد يظهر بعض الحركات التي يقوم بها الإنسان لا شعوريا.
- علم لغة الجسد يفصل طوبوغرافيا و مواقع تلك الحركات.
- الحركات اللاشعورية للجسد هي علامات مرئية لما نخفيه من محفزات و مشاعر.

علم لغة الجسد يسمح لنا بتعلم بعض حركات التواصل اللاإرادية التي تتناسب مع المـُخـَاطـَب.

يمك فهم الإنسان من خلال مصطلحات الجسد و المتظمنة في علم لغة الجسد.
كما يسمح لنا هذا الأخير بتعلم بعض الحركات اللاإرادية للتواصل الفعال و المناسب بحسب الشخص و الظروف.

الحركات الغير إرادية:

يجب إدراك ثلاث حقائق متباينة:
نتيجة للتوصيلات الموجودة بين الملايير من الخلايا العصبية، هنالك ثلاث حقائق متباينة في دماغ الإنسان (الدماغ هو الآلة، أما العقل فهو الوظيفة).

- حقيقة أو واقع معرفي إدراكي تعليمي الذي يسمح بإجراء العمليات المنطقية.
- حقيقة أو واقع هدّي حركي الذي يسمح بالقيام بالحركات و استعمال الحواس.
- حقيقة أو واقع نفسي شعوري الذي يسمح بربط المشاعر بالأحداث.

إن قوة الإنسان تكمن في قدرته ربط و استعمال هذه الحقائق الثلاث آنياً و في نفس الوقت لإصدار فعل واعي.
يـُظهر الإنسان ما يفكر به عن طرق حركاته اللاإرادية.
و هي مظاهر نشاط الدماغ.
المتخصص في علم لغة الجسد يدقق الملاحظة في حركات جسد الإنسان، لقراءة رسائل الدماغ الغير منطوقة، متحريا الموضوعية، و محترما أخلاقيات و آداب التخصص.

أخلاقيات و آداب التخصص.

إن المتخصص في لغة الجسد هو بالدرجة الأولىمُلاحِظ جيد.
1/ لا يتسر في إصدار التفسير عند أول ملاحظة لوضعية أو إشارة صغيرة، بل يحاول بداية الا ينسى أي تفصيل في الحركة و ظرفها.

2/ يبدأ دائما من العام للوصول إلى الخاص.

3/ لا يقوم بإصدار الأحكام على ما يلاحظ.

4/ يقوم بدراسة ملاحظاته بكل تواضع، إذ يمكن أن يكون قد نسي بعض التفاصيل و العوامل.

5/ يقوم بدراسة ملاحظاته في الخفاء احتراما لخصوصيات الناس.

6/ لا يمكن تقييم الآخر دون تقييم للذات. إذ قد تكون الحركات السلبية عند الآخرين مجرد ردود أفعال سلبية لتصرفاتنا السلبية أساسا.

7/ يجب ألا ينسى من يعملون معه هم متعاونون معه و ليسوا حالات دراسية في مختبر.

8/ المتخصص في لغة الجسد يسجل ملاحظاته ذهنيا. بعد ذلك يكون لديه ما يكفيه من الوقت لتحليل تلك الملاحظات.

9/ على المتخصص أن ينسى لغة الجسد حين يتواصل مع غيره، إذ ما يعلمه و يتقنه حقا سيطفو إلى السطح تلقائيا دون استحضاره.

10/ ما يجهله، سيلاحظه عند التواصل مع الآخرين، ثم يظيفه إلى خبراته.

11/ المختص في لغة الجسد يعلم أننا لا نغير الآخر، لكن يمكن أن نغير نظرتنا إليه. وللوقت نصيب في ذلك.

طريقة لقراءة اللغة الغير لفظية اللاشعورية.

تطبيقات علم لغة الجسد.

علم لغة الجسد يسمح لنا بتفسير، عن طريق قواعد مضبوطة، المشاعر الصادرة من مخاطبينا. و هذا العلم جد مهم لجميع الأشخاص و المهن التي تعتمد في فهمها للآخر على مقدرتها على تحديد مشاعره.
في نظر المتخصصين في هذا العلم، صعوبة التواصل ليست في تصرفاتنا الذاتية بقدر ما هي قلة انتباهنا للرسائل الوارد ة مُخاطَبينا.
علم لغة الجسد يعتمد على التحديد الآني للحركات الصغيرة و اللاشعورية على مستوى الوجه و الجسد، لمعرفة ما لاُ يُلفَظُ به.

آليات علم لغة الجسد

إن المتعارف عليه أن المتخصص في لغة الجسد يدقق النظر في أجزاء الجسم التي يعتقد كل واحد منا أنها ليست محل ملاحظة.
و عند نسيانها فإن هذا الأجزاء و الأعضاء تتحرك لا شعوريا و من ثم تتكلم (الأعضاء).



أخطاء لغة الجسد للمستشار خالد آل عوض[1] و هو أحد المشرفين في مركز مهارتي التعليمي[2]

الأخطاء التي يقع بها كثير من الناس وهي أخطاء لغة الجسد، كما أنها مهمة بالنسبة لرجال الأعمال وسيدات الأعمال وتكون أكثر أهمية في الاجتماعات وعقد الصفقات وغيرها من المقابلات.
وأهميتها بالنسبة للأشخاص العاديين بالزيارات و يهمك أن تعرف الشخص المقابل هو مرحب بك ام انك ضيف ثقيل عليه .

إن لغة الجسد الإيجابية تتسم بالقوة . كما أن الرسائل السلبية غير الشفهية التي تبعث بها إلى الآخرين عادة ما تكون مفرطة القوة ، وتأخذ اتجاها معاكسا لما نريد . لذلك تجنب الآتي :

1.<u>الدخول المتردد:</u>
لا تجر قدميك أو تتسلل إلى الغرفة. تحرك مباشرة وفي ثقة كما لو كان هناك هدف تبتغيه .

---

[1] المستشار خالد آل عوض : مستشار ومدرب إداري معتمد و عضو الأكاديمية الدولية للتدريب والتطوير - بريطانيا
khalid_alawad@hotmail.com

[2] www.maharty.com المدير العام: خالد الجديع.

2.النظرات المسدلة:
لا تجعل نظراتك مسدلة أو مكتئبة. ابدأ التخاطب بالعيون واحتفظ به قائما طوال الوقت .
3. إمالة الذقن إلى أسفل :
إن هذه الطريقة لا تؤدي إلى استحالة ممارسة لغة التخاطب بالعين فقط بل تؤدي أيضا إلى أن يكون الشخص في وضع دفاعي .
4.مصافحة الأيدي ببرود:
وهي تعني قلة الاهتمام بالشخص الآخر
5.سحق الأيدي عند المصافحة:
لن تستفيد بأي شكل إذا جعلت الشخص الذي تصافحه يشعر بعدم الراحة .
6.التململ:
إن التململ مثل التثاؤب ينتقل بالعدوى . تململ وسيبدأ الجميع من حولك يشعرون بالعصبية والإحباط والرغبة في الرحيل .
7.التـــنـــهـــد:
إن التنهد يدق ناقوس الإنذار وهو يعني أن الموقف سوف يخيم عليه اليأس .
8.التثاؤب:
انقل الاهتمام ولا تنقل الملل .
9.هرش الرأس:
ويعتبر دليلا على الارتباك .
10.عض الشفة:
وهي إشارة قوية على القلق
11. فرك مؤخرة الرأس أو العنق:
وهذه إيماءة تنقل الإحباط ونفاد الصبر .
12.تضييق العينين:
إيماءة سلبية قوية وتعني عدم الموافقة والاستياء أو الغضب . أما العينين المغمضتين بالكامل فتعني الحيرة .
13. رفع الحاجبين:
لا ترفع الحاجبين كثيرا . إن ذلك يعني عدم التصديق بمعنى أنك لا تصدق ما يقوله الشخص الآخر .
14.النظر إلى الشخص الآخر من فوق قمة نظارتك:
وهذه يعني أيضا عدم التصديق .
15.تقاطع اليدين أمام الصدر :
إن هذا الوضع الشائع هو رسالة قوية للتحدي وانغلاق التفكير، وكلما كان تقاطع اليدين قويا وإلى أعلى كانت درجة العدوانية في الرسالة .
16. فرك العينين والآذنين أو جانب الأنف:
كل هذه الإيماءات تعني الشك وعدم الثقة بالذات . وهي إيماءات يمكن أن تدمر أي رسالة .

الوجه و الجسد.

أولا: الجسد.



- الشق العلوي للجسد (الجذع).
- الذراع.
- الظهر.
- القرفصاء.
- السيقان.
- الجانبان.
- الأيدي.

الذراع

إبقى هادءاً !!

يجب أن أهدء. أنا جد متوتر.



قاَدِرُ شخْصك

أنت تصل إلى مشاعري (بشكل إيجابي و لطيف).



دعني أحتوي / أسيطر على الوضع.

يجب الإسراع أكثر.



لا أوافق على هذا التغير في الإتجاه.

كنت أود لو تم استشارتي أكثر.



لِننطوي.

أشعر أنه يُعتدى علي، و يجب أن أرد الإعتداء.



خذ !!

أنظر كم هو ناعم / لطيف.



لنتعاون على تغيير الوضع / سير الأمور.

لنسارع في التغيير.



تمالك نفسك.

هنا الشخص يحدث نفسه.



دعني آخذ / أفعل.

أود أن آخذ / أقوم بذلك لكن لا أجرؤ.



لا يعجبني ما يفرض علي.

لا أود فعل ذلك.



الشق العلوي للجسد.

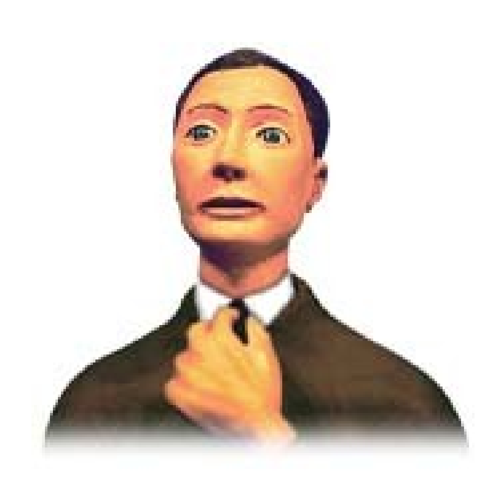
أنا شخص ناجح.

و هذا جد واضح / لم يكن ليخفى عليكم.



أنا السلطة.

يحدث هذا عندما تكون السلطة محل شك أو إعادة نظر.



بالكاد أتمالك نفسي حتى لا أقول له و جهة نظري.

أكاد أنطق بها، لكن لن أفعل.



أنا أختنق / أضيق ذرعا.

أريد هواءا ، أريد فسحة.



أستطيع تقديم أكثر.

لو تجرأت قليلا.



ما يربطني بك، و التعامل معك شيء لطيف.

أرتاح إلك، أميل إليك.



بح صوتي و خفت.

هذا الظرف يخنقني، يؤرقني.



أنا شخص مهم، ألا تلاحظون ؟

هل لكم أن تبدوا اهتمام أكبر بشخصي.



هل لكم أن توقروني أكثر / تعاملوني بلطف اكبر.

أنا هنا. أنا موجود!



لقد أخذ هذا يزعجني.

الأمور / الأوضاع توترني.



القرفصاء.

أنا حاظر جسديا فقط، أما ذهني فهو في مكان آخر.

أنا أفكر في أمور أخرى.



وضعية / جلسة نسائية.

أنا خلوق و ذو تربية حسنة. أنا أظهر لكم ذلك.



أنا متزن.

و أقدر الأمور بمقاديرها.



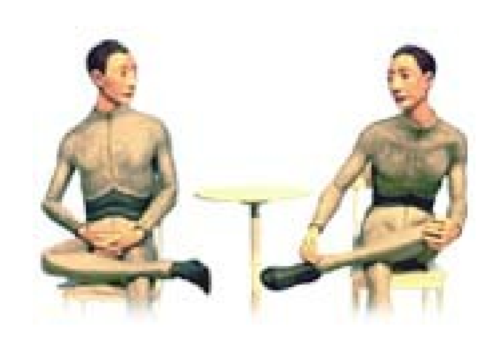
إنه أقوى مني / أكفؤ مني.

لنستمع إليه.



نحن في غاية الانسجام مع بعضنا.

و كما أننا متفتحان على بعضنا البعض، فإننا في نفس الوقت منغلقان سويا على الآخرين.



أنا غير موافق.

أنا أنغلق / أنا أنطوي.



أنا أتقدم إلى الآخر. أنا أول من يبادر تجاه الآخر.

أنا في حالة انتظار.



أحك فخذي.

أود الذهاب إلى ...



قرفصاء مضاعفة لحالة الإنغلاق / الإنطواء.

تقاطع الأرجل بهذه الكيفية يشير إلى حالة توتر / قلق شديد.



وضعية قرفصاء لشخص متفتح.

أن جد مرتاح بصحبتك، بالجلوس معك.



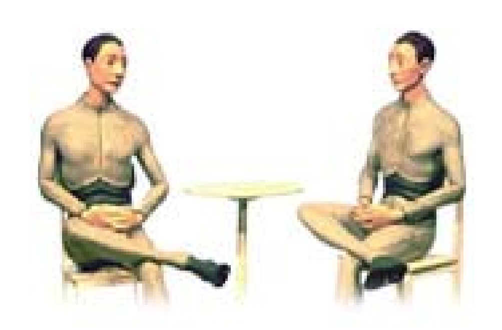
تقاطع الأرجل تجاه الطاولة.

أنا حسيا و فكريا و شعوريا مع من أخاطب.



الشخص الذي على اليسار منغلق.

الشخص الذي على اليمين منغلق (لاحظ إتجاء الأقدام الى الداخل و الخارج في وضعية الجلوس).



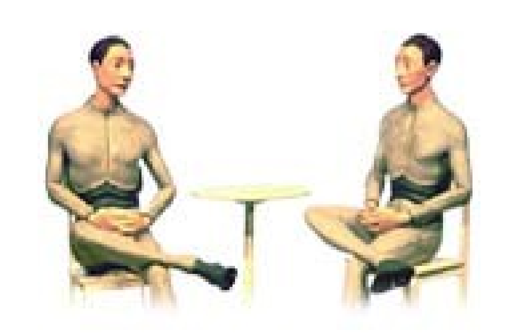
الشخصان منغلقان.

منغلقان / تدابر لا شعوري كل باتجاه الآخر (حوار الطرشان).



الشخص الذي على اليسار متفتح.

الشخص على اليمين منغلق.



الظهر

أصبحت الأمور مستحيلة بيننا.

يجب أن أغادر.



يجب الذهاب / المغادرة بسرعة.

يكفي أننا هنا منذ مدة طويلة.



كيف أغير مجرى الأمور إلى صالحي؟

في حين أن الأمور تتفلت من يدي، من سيطرتي.



ماديا، مذا علي أن أفعل؟

الحمل ثقيل.



أشعر بالوحدة، و لا أستطيع الثقة بأحد.



لقد أضعنا ما يكفي من الوقت.

يجب أن نغادر / نذهب بسرعة.



إنه يشعرني بالتوتر، يقلقني.

يجب أن أغادر.



أنا أغار، حذاري إلزم حدودك.

سوف أتصرف بعدوانية.



أنا متوتر، قلق.

هذه الحالة / الوضعية تزعجني.



الجانبان.

أنا السلطة.

لاحظوا قوّتي و سيطرتي.



للأسف أنا عاجز عن مساعدتك.

عذرا.



السيقان.

شعور بحكة في مؤخرة ربلة الساق.

هيا نهرب بسرعة.



لست مستعد إلى تقبل كل هذه المرونة.

يطلب مني من المرونة ما لا أطيق.



هيا بنا بسرعة.

لنسرع.



هل علي أن أتبعه؟

أود ذلك لكن لا أجرؤ.



حقا أنا متفتح تجاهكم.

الكعبان منفتحان.



هيا بنا.

أود التقرب عاطفيا.



أود تبادل الأخذ و العطاء معك.

سيقان مفتوحة.



ماذا أفعل هنا، لا أتقدم قيد أنملة.

أود التقرب منك حميميا.



تفاحة اليد موجهة نحو الأمام.

أنا منفتح تجاهك.



الأيدي على الخصر.

إنفتاح نسائي.



سيقان متقاطعة في حالة إنكماش.

إنغلاق تجاه الآخر.



الأيدي.

أنا لا أستلطفك / لا تعجبني.

سوف تدرك ذلك يوما ما.



أنا متوتر / قلق.

أنا غاضب.



أنا واثق من نفسي.

أنا هنا و موجود.



وددت لو عالجت الأمر بنفسي.

هذا عمل يومي و هو من تخصصي.



لاحظوا كم أنا مرتاح.

نعم أنا منزعج، و ماذا في ذلك !!



أود تسيير أمور إضافية.

دعني أنظم الأمور حولي.



لا أجرؤ على المبادرة.

أود أن أظهر لكم ما أستطيع فعله، فقط اطلبوا مني ذلك.



أنا سعيد بملاقاتك / بالتعرف عليك.

من صميم قلبي.



أنا جد محبط لإقصائي من هذا العمل.

كان عليكم أن تدعوني أقوم بذلك.



ثانيا: الوجه.



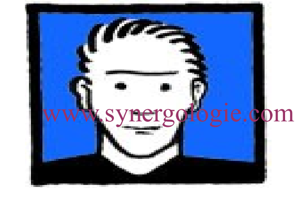
- شعر الرأس
- الذقن
- الأذنان
- Le الفم
- الجبين
- الأنف
- العينان

مصطلحات الوجه

خارطة الوجه (رحلة نحو داخل الذات لوصف المشاعر لا لتأويلها):

إن الوجه ليس حياديا أبدا. هناك أربع قواعد تتحكم في قسمات الوجه و إيماءاته.

- القاعدة الفصية (نسبة إلى فصي الدماغ).
- قاعدة التطابق مع الغير.
- القاعدة الحسية (المتعلقة بالحواس).
- قاعدة اتجاه الحركات.



القاعدة الفصية: هناك ثلاث معلومات مهمة في علم لغة الجسد:

- الذكاء العقلي كمادة خام، و المشاعر لديهما مكان مخصص في الدماغ.
- كل مناطق الدماغ المتعلقة بعملية التعلم تتفاعل بشكل جماعي لمنبهات الوسط الخارجي للإنسان.
- الفص الأيمن للدماغ يحرك الشق الأيسر للجسد. الفص الأيسر للدماغ يحرك الشق الأيمن للجسد.

قاعدة التطابق مع الغير : هي قاعدة التبادل مع الآخرين.

القاعدة الفصية ضرورية لتقييم حالتنا أثناء التعامل مع الآخرين. أما قاعدة التطابق مع الآخرين فإنها تحدد طبيعة هذا التعامل.

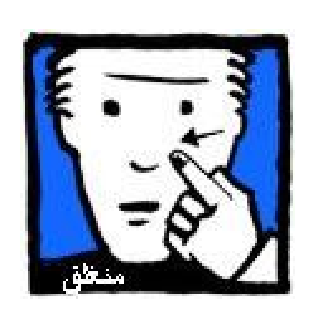
قاعدة التطابق مع الآخرين هي موهبة فينا منذ الولادة تمكننا من التكيف مع الآخرين. إذا تم تطويرها تجعل الإنسان يأخذ أوضاع و ملامح تتم عن تأثره بمشاعر الآخرين، كأن يُظهر الإنسان على وجهه علامات الحزن إذا كان مع قريب له حزين.

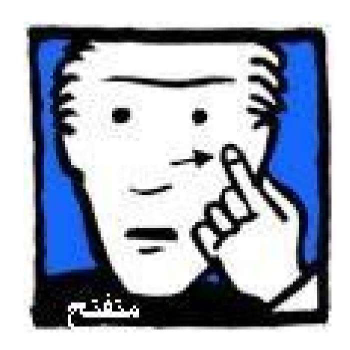
بواسطة قاعدة التطابق مع الآخرين يستطيع الفرد بواسطة حاسة البصر أن يدرك نظرة الآخرين إليه.

القاعدة الحسية: إن الحواس الخمس ممثلة في قسمات الوجه و إيماءاته. إن الحركات اللا واعية تحاول إعاقة تأثير الأحداث الخارجية فينا، و هذا كلما أوحى إلينا ذهننا بـــ " لا تسمع " ، " لا تنظر " ، "لا تحس" (من حاسة اللمس) ، " لا تتكلم " ، هذه الأخيرة مثلا تدفعنا إلى إطباق الشفتين.

تقريبا كل الأفعال (من كلمة فعل عند أهل اللغة) مرتبطة بالحواس الخمس. إن الحركات الصغيرة (الدقيقة) في الوجه ما هي إلا ترجمة مادية لشعورنا بمعني تلك الأفعال.

قاعدة إتجاه الحركة: الملاحظة الدقيقة للحكات الصغيرة (الدقيقة) على مستوى الوجه تُظهر أن اليد لا تأخذ نفس الإتجاه أثناء القيام بعملية الحك في ذلك الموضع، و ذلك بحسب الحالة النفسية. عملية الحك تكون على مساحة لا تتجاوز ثلاث سنتمترات مربعة.





الفم.

لست بالضرورة موافق.

لكن مع هذا أتركك تواصل إستدلالك.



أنت تخيفني.

و يبدو أن الأمور ستسوء بيننا.



أنت تخيفني.

و ما تقوله لا يعجبني / لا يروق لي. أنت كشخص لا تروق لي.



أود أن أقول لك أن ...

المتحدث يريد الإدلاء بعبارات إيجابية حول علاقته معك الآن (أفكاره تتعلق بأمور مادية).



أود أن أقول لك أن ...

المتحدث يريد الإدلاء بعبارات إيجابية حول علاقته معك الآن (أفكاره تتعلق بأمور ثقافية، فكرية، أو مثالية).



ما تقوله ممتاز

هل هناك ما يمكن اعتراضه فيما تقول؟



كيف يمكننا الاستفادة سويا من هذا الوضع.

إيجابية كبيرة.



ما تقوله لي يهمني. يثير اهتمامي.

أكيد أنك على صواب، لكن يجب التغلب على بعض المشاكل / العقبات أولا.



كيف لنا أن ننجح / نستفيد.

همة عالية مع هذه الحركة.



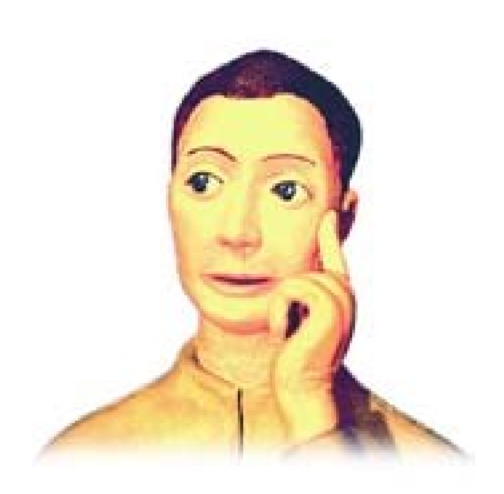
دعني أفكر.

أبتعد قليلا لكي أفهم، و أرى الأمور بشكل واضح.



أنا أنصت إليك بتركيز.

أنصت إليك، ما تقوله يثير اهتمامي.



السلطة التي تمتلكها تجاهي (قدرتك على التأثير في) تجعلني متوتر / تزعجني,

لا أحب طريقة تعاملك معي.



أنا غير موافق.

و سوف أخبرك بذلك.



أنا غير موافق.

لكن هذا لا يعني بالضرورة أني سأخبرك بذلك.



تقوقع / إنغلاق من جديد.

لن تحصل على أي شيء من عندي.



نعم ولكن.

نعم و لا في نفس الوقت.



الجبين.

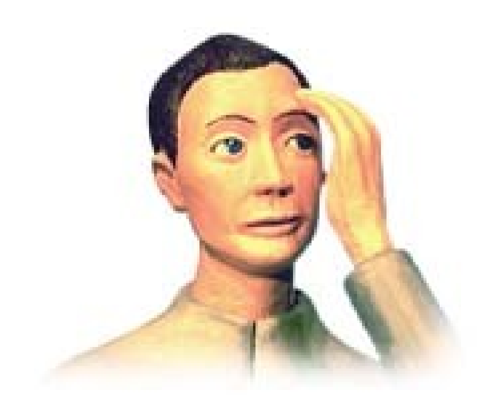
أنا أبحث لكن بفتور.

أقوم بعملية البحث لكن دون همة، دون أي دخل لمشاعري.



أنا أفكر.

هنا الشخص يدلك صدغيه و كأنه يحاول لا شعوريا أن يهدأ، أن يسترخي.



أنا معني بصفة شخصية.

بإيجاد حلول.



لا دراية لي بما يُتحدث به إلي.

وهذا يشغل بالي بعض الشيء.



أنا أبحث عن معلومة.

يجب أن أجد هذه المعلومة لأنني أعرفها.



أريد أن أعرف / أن تخبرني.

لا دراية لي بما تتحدث عنه، و هذا الموضوع يهمني.



أنا أتحكم في المشكلة / في سير الأمور.

إمعان نظر شديد، لأن المشكل معقد.

لكن الحل يوشك على الظهور.



الأمور معقدة.

حالة تركيز شديد.



هناك شيء لا أستطيع إستيعابه / فهمه.

حالة القلق، الظاهرة في قبضة اليد المقبوضة، تعيق الوصول الى الحل.



الأنف.

ما أحس به (نسبة إلى الحواس الخمس) يزعجني.

لا أصدق ما أرى.



أنا أكذب.

بهذه الكيفية إذا كنت أنا المتحدث.

إذا كنت أنت المتحدث (و أنا المستمع) فأنت تكذب علي و هناك أمور تخفيها عني.



أريد أن أفهم.

أنا جِدُ مهتم.



كيف لي أن أستفيد بما / مما يحدثني به؟

أكيد أن هناك ما يمكن الإستفادة منه، لكن ما هو؟



هذا مثير للإهتمام، لكن هناك شيء يزعجني.

هنا الشخص الإيجابي يبحث عن ما يمكنه أن يعيق الأمور.



الأمور لا تروق لي و بشدة.

حقيقة لا أرى حلا / ليس لدي أي حل.



بالإضافة إلى أن هذا لا يعجبني،

سوف أخبرك بما لا يروق لي في هذا الأمر.



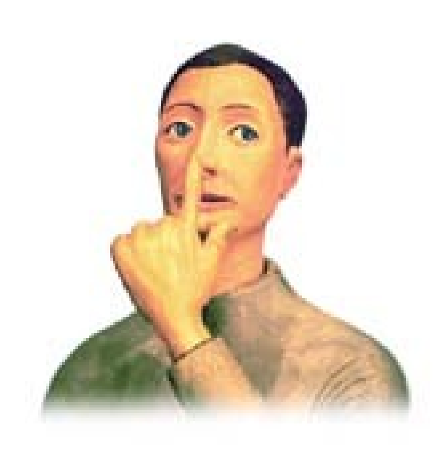
هذا حِدُ إيجابي.

أستطيع الشعور بكل هذا (شيء من الحدس).



حقيقة، أود لو أستطيع استيعاب و تذكر كل هذا.

أحاول إدراك و حفظ كل ما أحس به (صوت، صورة...).



أدريد أن أفهم / أستوعب.

و يزعجني عدم فهم و إدراك هذه الأمور.



العينان.

ما تحدثني به يثير اهتمامي، ليس أكثر (دون حماسة أو لا مبالات، بينهما).

حب اطلاع فاتر.



حبذا لو أرى ما تتحدث عنه.

هذا الأمر يثير اهتمامي (أقل من حالة يهمني).



هذه النظرة، الممنوعة بيننا، تعجبني.

لنكن حذرين.



إصرارك في النظر إلي (أو إلى شيء آخر) يزعجني.

وقاحة نظراتك تزعجني حقا.



أنا جد متشائم، لكن حق أريد أن أفهم.

لقد أثرت حب الإطلاع في.



هذه ليست مشكلتي.

أو لا أريد رؤية هذا المشكل.



هذا الأمر يثير اهتمامي بشدة.

لكن يجب أن لا يلاحظ ذلك علي.



شعر الرأس.

هذا المشكل جد معقد.

أتساءل كيف لي أن أجد حلا لهذ المشكلة.



هذا الوضع ممل.

إنزعاج عاطفي تجاه هذا الوضع.

هنا يخشى الشخص أن يجرح من يحترمه و يقدره.



أنا ثائر الأعصاب (لكن ليس الى درجة الغضب و السخط).

هذا الوضع يثير أعصابي.



أنا غيور. أنا أغار (قريب الى الحسد).

أفقد بعضا من روعتي و سلطتي بوجوده / بوجود الآخرين.



لننظر بإيجابية الى ما يثير أعصابي.

لنحاول إيجاد ثغرة.

الإبهام ممدد يدل على أن الشخص متوتر لكن إيجابي.



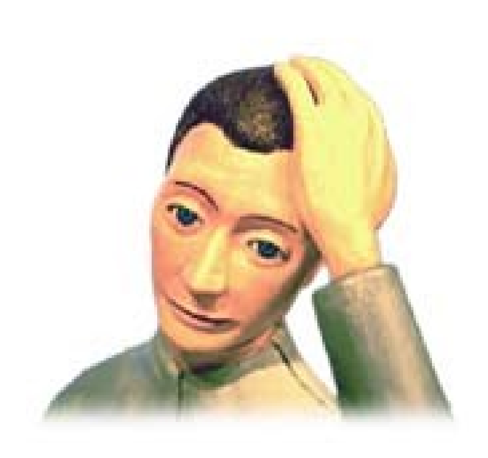
هذا الوضع يثير أعصابي.



أنا إمرأة. أنا أنثى.

أظهر لكم تواجدي كأنثى.

حركة نصف شعورية و نصف لا شعورية.



أنا أفكر في أمر سري (أدبر أمرا).

نوع من الإنكماش حول الذات لإخفاء الأمر.



أشعر بالراحة النفسية و أنا بينكم.



الذقن.

أنا أنصت إليك باهتمام.

رغبة شديدة لاستيعاب الأمر.



أنا موافق / متفتح (**ok**). تبادل إيجابي.

أنا أتابعك.



أنا أتراجع.

كي أفكر في الأمر.



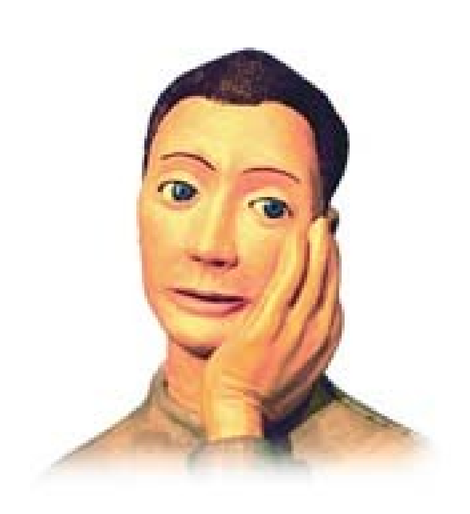
واصل! واصل !

أنا معك و باهتمام.



أنا الآن في حالة جيدة.

حالة إسترخاء و إحساس بالراحة النفسية.



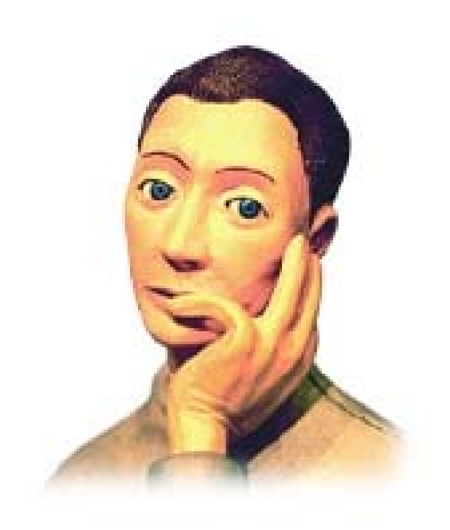
أنا أفكر. أنا أمعن النظر.

وضعية شك و ريبة.



أنا في حالة جيدة.

مع قليل من الحشمة / الحياء.



أنا أتساءل.

هناك نوع من التجرد في هذه الوضعية.



أنا موافق.

لكن سأنتظر قليلا حى أكون مقتنع بشكل نهائي.



أنا أنصت إليك (إليكم).

حالة إنفتاح نحو الآخر رغم وجود توتر داخلي.



أنا في حالة نفسية جيدة.

مع كثير من الشهوانية (اليدان على شكل قبة).



أشعر براحة نفسية ممتازة.

أنت تهدهدني (من الهدهدة). وضع اليدين على شكل مهد.

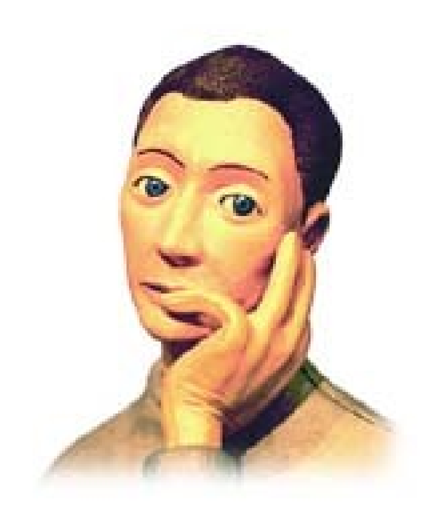


الأذنان.

كلي آذان صاغية.

الشخص هنا ينصت جيدا.

شيء من الضيق يمكن ملاحظته جراء وضع الخنصر على الفم.



كلي آذان صاغية.

الشخص ينصت جيدا و متفاعل مع ما يسمع.



أحب عبارات الإطراء هذه.

عبارات الإطراء هذه مثالية و فيها كثير من إمعان النظر.

إنه (إنهم) يمدح ذكاءنا.



هذه الأفكار (الملاحظات) لا تعنينا.

هذا السرية في علاقتنا تزعج و تخدش حياء و حشمة المستمع.



وددت لو أني لم أسمه هذا.

الألفاظ و العبارات الغير لائقة تحدث وخز و حكة في الأذن.



أنا أستمتع (إلى درجة اللذة) بما أسمع من عبارات.

شعور بحالة نفسية كبيرة.

الطبيعة المادية أو العاطفية للوضع تدفع الشخص إلى سحب وضع يده على أسفل الأذن.



ما تقوله يزعجني فكريا.

المحتوى الفكري للعبارات أو عبارات الإطراء إلى درجة المثالية شيء مزعج.

